maratona

viva livre da ansiedade

dr. marco abud





Mais de **80 mil participantes** na
Maratona Viva Livre da Ansiedade

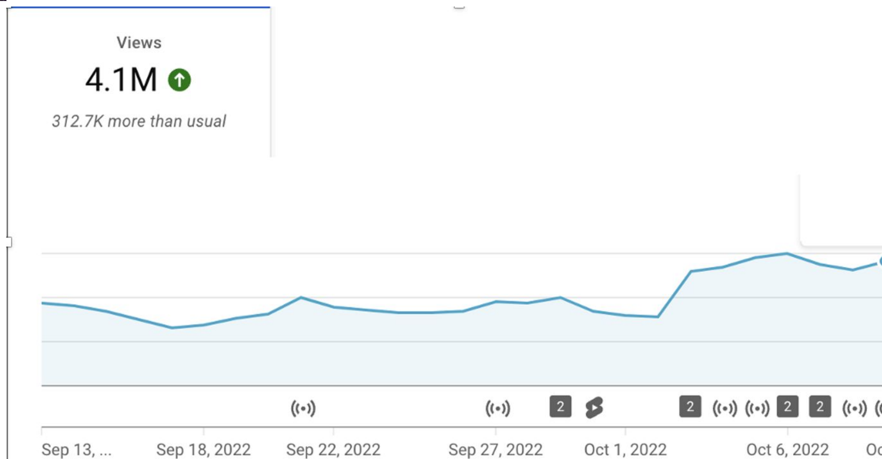
MUITO OBRIGADO!





Aula 1: Afinal, o que é a ansiedade segundo a ciência?







Dado Dellono • há 1 dia

Vou dizer, já coloquei tudo isso em prática e deu 100% certo! Infelizmente parei e tudo voltou. Mas não tem problema! Vou recomeçar e vou ficar bem de novo! Estamos juntos!



Sara Neiverth • há 23 h

Esse doutor foi enviado por Deus.❤️🙌👏👏👏a minha vida toda,ninguém nunca me compreendeu. Como chorei desde a infância com sentimento de incapaz,de inferioridade,etc, por motivos da infância difícil que tive. Assistindo os vídeos dele,parecia que ele estava contando minha vida inteira. Finalmente alguém me entendeu. Estou amando a maratona,e já com as live de aquecimento,já aprendi muito e espero que todos aqui sejam beneficiados tb como eu estou sendo. Gratidão doutor.❤️



Marilda Pereira há 10 horas

Dr. Marco felicidades sucessos saúde pra família. já indiquei a meu filho e ele aderiu ok parabéns 👏👏 Amém 🙏🙏😘💞



Julianna Vasconcelos • há 23 h

Precisávamos de ter mais médicos como o senhor!!! Eu vivo com TAG por mais de 10 anos, desde o início da adolescência e nunca me curei...os sintomas vem e voltam, já tentei medicamento e ocorre s mesma coisa. Assistir seus vídeos tem me ajudado muito. Meu maior sonho é poder viver sem essa ansiedade tóxica....







sergiobatista batista • há 22 h

Sou a Fabiana e mesmo com bastante dúvidas se ia resolver alguma coisa por minha ansiedade ser extrema, consegui com essas técnicas sentir minha respiração normal...devagar...e uma sensação de felicidade ao ver que ninguém ia invadir minha casa. 🙏😊

ELIANE BARBOSA DE LIMA ABREU DUTRA • há 1 dia

Excelente! Não canso de vê.
Cada vez que revejo, aprendo mais e mais . 👏👏👏👏
❤❤

Weslen Depiantti Dal Rio • há 20 h

Hoje eu utilizei as técnica dos vídeos de aquecimento e realmente passei um dia totalmente diferente. Orientações simples que já mudaram o meu dia. Quero continuar...

2

Dado Dellono • há 1 dia

Vou dizer, já coloquei tudo isso em prática e deu 100% certo! Infelizmente parei e tudo voltou. Mas não tem problema! Vou recomeçar e vou ficar bem de novo! Estamos juntos!

Luz Esther Guevara Cabrera • há 20 h

Dr. Estou muito feliz de ver sua live, realmente agradeço a Deus por ter você, e ajudar muita gente, eu vou compartilhar todo o que ensina porque eu trabalho com pacientes do CAPS, sou enfermeira, pessoalmente me ajudou muito, que Deus abençoe.


PEU SUD • há 21 h 

Dr Marcus sou grata por vc me ajudar a me livrar da ansiedade.
Só em assistir a primeira aula já me sinto melhor.
Assisto seus vídeos algum tempo, é com essas aulas sei que vou viver livre da ansiedade. Obrigada.


Karina Designer • há 1 dia 

Muito obrigada, doutor. Vídeo muito esclarecedor. Seus vídeos têm sido a minha maior ajuda. Eles me dão a esperança de em algum momento, voltar a viver livre da ansiedade e retomar a minha vida. Agradeço do fundo do coração.

 3   


Elis Tavares • há 20 h 

Dr estou gostando muito das lives, estou pondo td em prática, me sinto melhor e muito confiante. É a segunda vez q estou tomando remédio para ansiedade, fiquei 8 anos sem ter crise mas ano passado elas voltaram, tenho me sentido forte e motivada, vou vencer a ansiedade, fazer as pazes com ela.
Obrigada por td!!!
Aproveito para dizer que estou divulgando seu trabalho nos grupos da família, da igreja e por tds os lugares em que eu for.

Deus te abençoe!



Jennifer Camila • há 1 dia 

Fiz a técnica de respiração nasal alternada por 5 min não conhecia, foi excelente realmente fiquei mais relaxada.

 1   



Superar a Ansiedade sem Remédios, de forma prática, definitiva, sem sair de casa

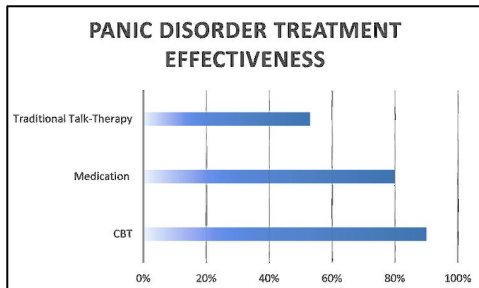


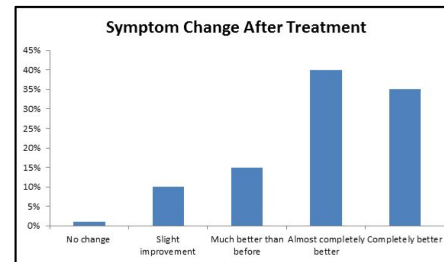
- **Um MAPA Completo do Tratamento Padrão-Ouro para o seu Tipo de Ansiedade**

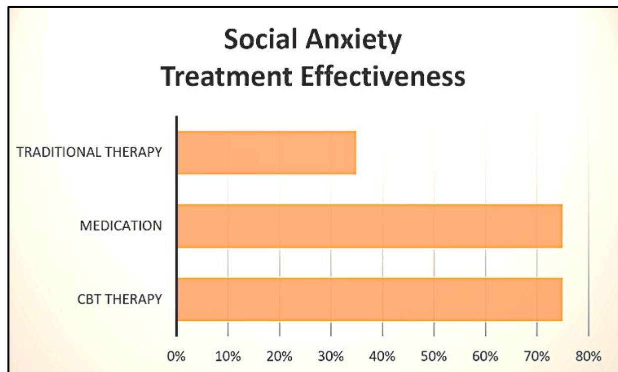
- **Um Guia Passo a Passo - ROTA MAIS CURTA E EFICAZ para CURAR a ANSIEDADE TÓXICA com métodos naturais que funcionam de verdade**

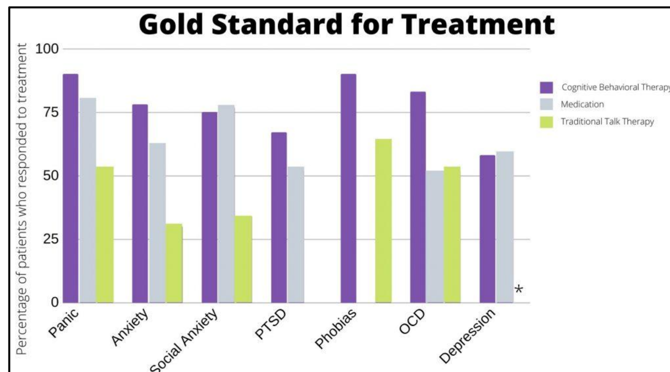


O tratamento não medicamentoso correto para Tr. Ansiedade é mais eficiente que se conhece em psiquiatria e em Medicina. A chance de remissão e recuperação funcional completa de 80 a 100%



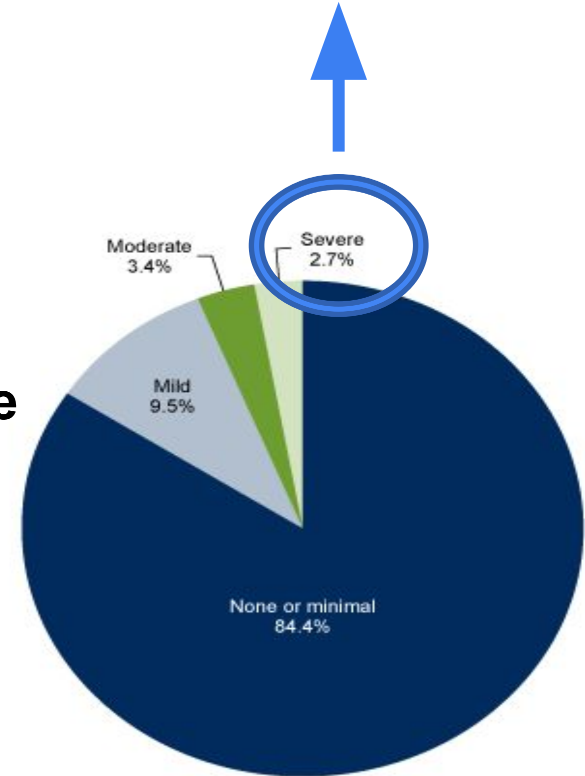








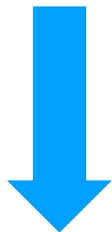
Indicado somente para 2,7 %



- 90% de todos que estão aqui provavelmente Não precisariam estar tomando remédio

- O tratamento medicamentoso

maratona
viva livre da
ansiedade
dr. marco abud



Recado importante:

As aulas 1, 2 e 3 da Maratona Viva Livre da Ansiedade ficarão disponíveis **até às 23:59 horas do dia 16 de outubro**


R
A
B








REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE MEDICINA

Eu, Profa. Dra. Suely Vilela, Reitora da Universidade de São Paulo, no exercício de minhas atribuições legais, faço saber, à vista da aprovação obtida por

Marco Antonio Abud Torquato Junior

nacionalidade brasileira, portador da cédula de identidade R G nº 34.092.755-0-SP, nascido a 12 de fevereiro de 1983 e natural do Estado do Rio de Janeiro, que lhe foi conferido em 23-11-2007, o grau de Médico.

E, para que possa gozar de todos os direitos e prerrogativas legais, outorguei-lhe o presente Diploma, que assino, juntamente com o Diretor da Faculdade de Medicina e o Diplomado.

Reitoria da Universidade de São Paulo, aos 23 de novembro de 2007.

Diretor — Reitora — Diplomado

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
SCIENTIA VINCES
1934










FIFA WORLD CUP
RUSSIA
2018




EMPRESARIAL

maratona
viva livre da ansiedade
dr. marco abud



17 de Outubro às 08:00h:

A **última e mais importante aula** da maratona será disponibilizada.

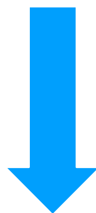
E mais: Abertura das Inscrições da **ÚLTIMA TURMA** do ano do Treinamento para Mentes Ansiosas!

Existe esperança de viver livre da ansiedade!

maratona
viva livre da ansiedade
dr. marco abud



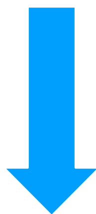
Já faz parte do grupo de **WhatsApp da Maratona?**
O link para entrar está aqui na descrição e no chat



maratona
viva livre da
ansiedade
dr. marco abud



ENTRE AGORA na Lista de Interessados
no Treinamento Para Mentes Ansiosas?
O link para entrar está aqui na descrição do vídeo!



#vivalivredaansiedade





Compartilhe a
Maratona Viva Livre da Ansiedade
e marque
@drmarcoabud



O que vou **aprender hoje?**



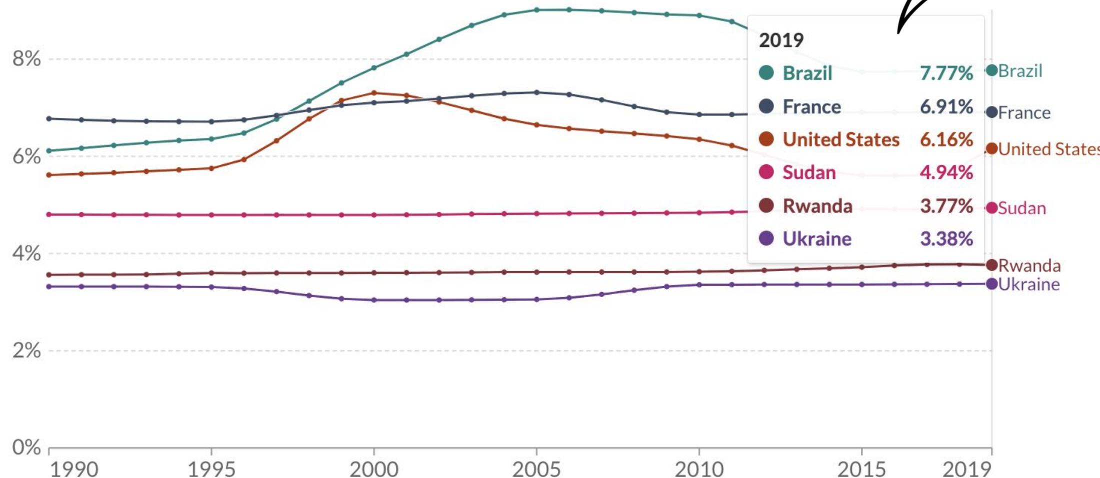
Esqueça tudo o que te contaram sobre Ansiedade!!

- A Epidemia Silenciosa da Ansiedade Tóxica
- Por que 90% dos casos de Ansiedade tomam medicações de forma desnecessária sem chance real de melhora
- Como a Ansiedade REALMENTE muda seu cérebro e sua vida
- Os 4 ERROS comuns mais GRAVES dos "tratamentos anti-ansiedade"
- Suplementos e técnicas para sua caixa de ferramentas anti-ansiedade

Share of population with anxiety disorders, 1990 to 2019

Share of population with an anxiety disorder. This share has been age-standardized assuming a constant age structure to compare prevalence between countries and through time. Figures attempt to provide a true estimate (going beyond reported diagnosis) of anxiety disorder prevalence based on medical, epidemiological data, surveys and meta-regression modelling.

Add country



Source: IHME, Global Burden of Disease (2019)

OurWorldInData.org/mental-health •

1990 2019

CHART | MAP | TABLE | SOURCES | DOWNLOAD

2019

Brazil	7.77%
France	6.91%
United States	6.16%
Sudan	4.94%
Rwanda	3.77%
Ukraine	3.38%



DALY rates from anxiety disorders by age, Brazil, 1990 to 2019

Our World in Data

DALY (Disability-Adjusted Life Year) rates from anxiety disorders by age, measured as the number of DALYs per 100,000 individuals. DALYs are used to measure total burden of disease - both from years of life lost and years lived with a disability. One DALY equals one lost year of healthy life.

ANOS DE VIDA SAUDÁVEL PERDIDOS

⇄ Change country

2019

15-49 years old	934.21
50-69 years old	914.91
All ages	757.06
Age-standardized	703.10
70+ years old	627.60
5-14 years old	335.49
Under-5s	12.48

1,000
800
600
400
200
0

1990 1995 2000 2005 2010 2015 2019

15-49 years old
50-69 years old
All ages
Age-standardized
70+ years old
5-14 years old
Under-5s

Source: IHME, Global Burden of Disease (2019)

 1990   2019

Gastos com Saúde ANSIEDADE NÃO TRATADA

HOMENS - + 963, 97 DÓLARES/ANO → R$ 5100, 00 /ano

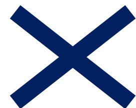
MULHERES - +2137, 98 DOLARES/ANO → R$ 11.309,91/ano

Table 4-9. Incremental direct medical expenditures associated with anxiety disorders for different sub-populations.

Sub-population	Adjusted mean incremental cost ($)	SE	*p*-value
Gender			
Male	963.97	342.64	0.005*
Female	2137.98	330.96	< 0.001*
Age in years			
18-24	1498.39	439.97	0.001*
25-44	771.47	281.03	0.006*
45-64	2102.74	432.29	< 0.001*
65 and more	2426.40	765.072	0.002*

Tóxica

Você controla



Você é controlado

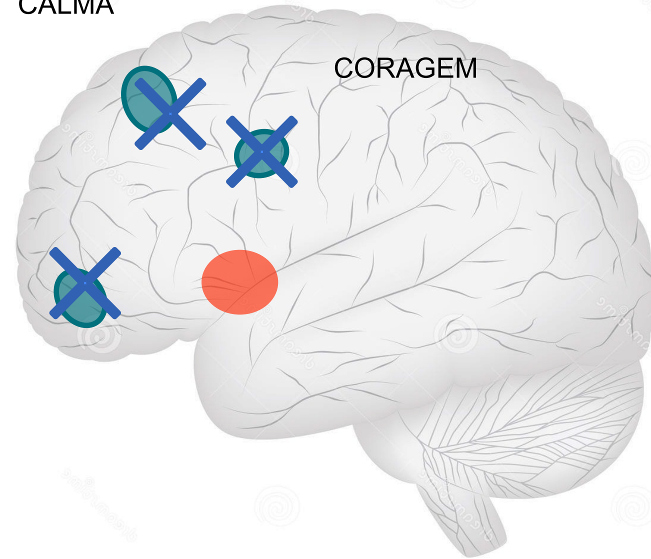
- NORMAL
- MOTIVA
- FOCO
- ENERGIA

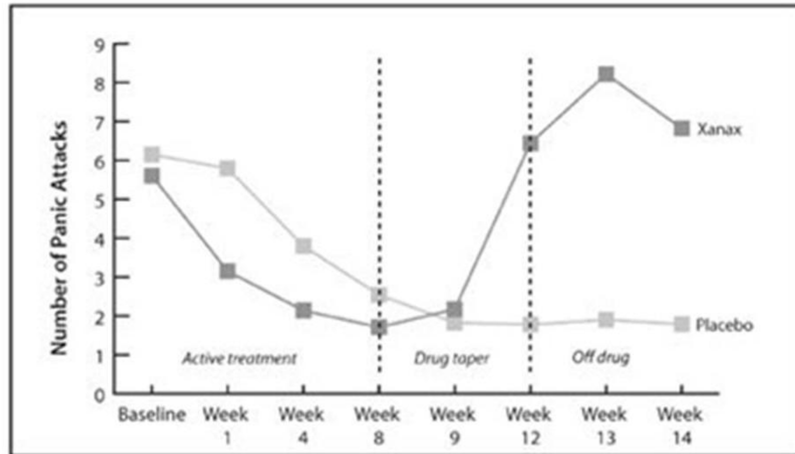
- 89% CHANCE DE DIFIC. FINANCEIRAS
- 28% CHANCE DE TER QUE MUDAR DE CASA
- MAIOR RISCO DE DESEMPREGO
- GANHAM 2 A 3 VEZES MENOS
- Número de divórcios maior
- Doenças cardiológicas, metabólicas, obesidade.

4 erros graves das intervenções “Anti-Ansiedade”

Fortalecem a Ansiedade e Enfraquecem sua Autoconfiança

1- ANESTESIAM O CÉREBRO COM “CALMANTES”





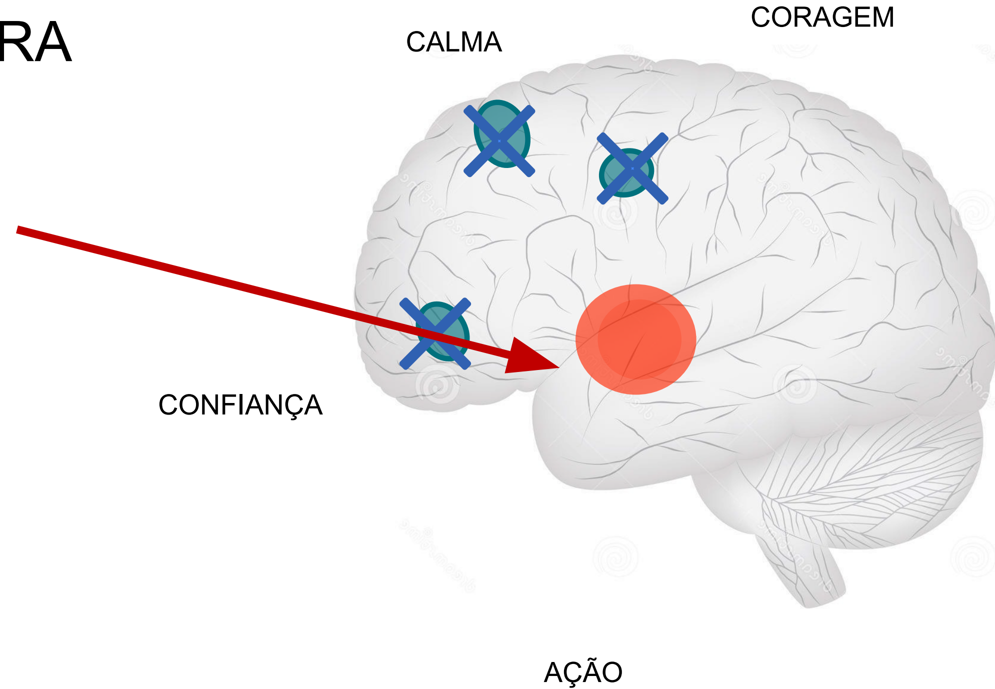
2- ALIMENTAM a Ansiedade

- LUTAR CONTRA

- DISTRAIR

- EVITAR

- FUGIR

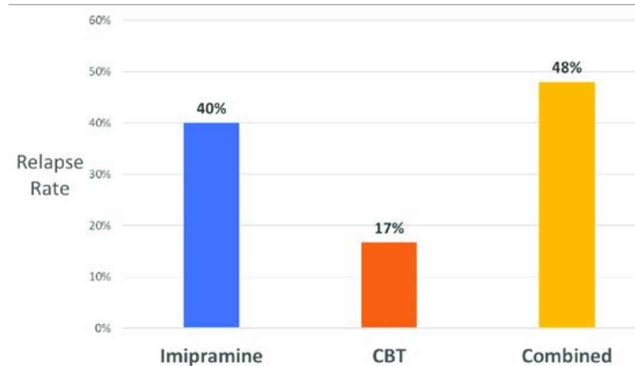


3 – APOSTAM SOMENTE ANTIDEPRESSIVOS

- PIORAM NO COMEÇO
  - Menos sensível À COISAS RUINS
  - Menos sensível À COISAS BOAS
- LIBIDO
- CONCENTRAÇÃO
- ANESTESIA EMOCIONAL
  - EFEITOS DESCONTINUAÇAO EXTREMAMENTE DESAGRADAVEIS

PROBLEMA

ANTIDEPRESSIVO SEM PLANO E SEM TREINO
=
ANTIDEPRESSIVO PARA SEMPRE



4- INUNDAÇÃO DE ADRENALINA -

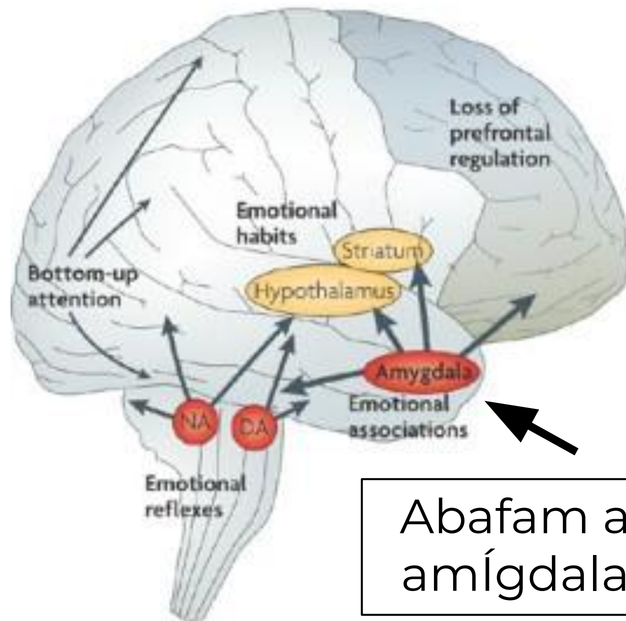
"ENFRENTA" SEUS MEDOS

- SEM PREPARO
- SEM DESSENSIBILIZAR SEU CEREBRO
- SEM TECNICAS
- SEM CHANCE DE VITÓRIA

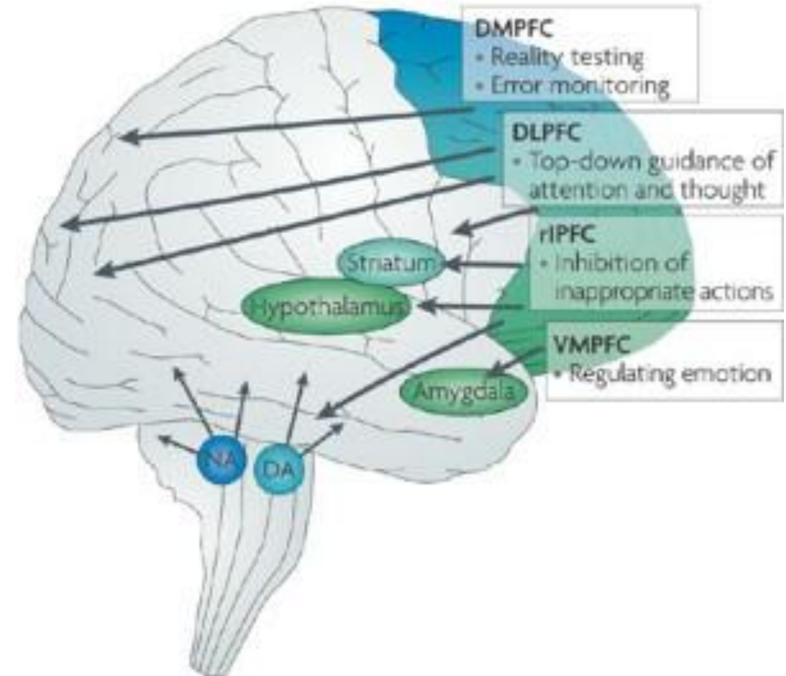


TRAUMA PIORA

5- FOCAM EM BRIGAR CONTRA A AMIGDALA



Abafam a amÍgdala



Antidepressivos
Terapia tradicionais
Para ansiedade

- **PARA ISSO, NAO BASTA ANESTESIAR A AMIGADALA**
- **TEMOS QUE TREINAR AS ÁREAS NATURAIS DO CÉREBRO QUE DESLIGAM A ANSIEDADE**
- **FORMA ESPECIFICA E EXPONENCIAL**

RESUMO:

- VOCE NÃO ESTÁ SOZINHO

- VOCE NÃO É ANSIOSO – VC ESTA CONTROLADO PELA ANSIEDADE

- É POSSIVEL VIVER SEM ANSIEDADE, SEM REMEDIO E COM LIBERDADE

Nutrients **2021**, *13*(12), 4418; https://doi.org/10.3390/nu13124418

Nutrient	Daily intake
Vitamin A (as mixed carotenoids)	7,000 IU
Vitamin C (as ascorbic acid)	600 mg
Vitamin D (as cholecalciferol)	500 IU
Vitamin E (with mixed tocopherols)	100 IU
Vitamin B_1 (thiamine)	75 mg
Vitamin B_2 (riboflavin)	75 mg
Vitamin B_3 (niacinamide)	75 mg
Vitamin B_5 (pantothenic acid)	250 mg
Vitamin B_6 (pyridoxine)	50 mg
Vitamin B_{12} (as methylcobalamin)	500 mcg
Folic acid	400 mcg
Biotin	500 mcg
Calcium (chelated)	100 mg
Iodine (as kelp)	200 mcg
Magnesium (chelated)	200 mg
Zinc (chelated or OptiZinc)	30 mg
Selenium	250 mcg
Manganese (chelated)	1 mg
Chromium	200 mcg
Molybdenum	100 mcg
Potassium	100 mg
Choline	100 mg
Inositol	100 mg
PABA	25 mg
Boron	2 mg
Vanadium	100 mcg
Copper	1 mg

Lanche noturno – ansiedade ao acordar

- Banana + pasta de amendoim
- Pedaço de queijo com fruta
- Iogurte com mel

Comprar pronto – Suplemento 500mg 1 vez ao dia

Manipular: 300mg ---2vezes ao dia

Ashwagandha (*Withania somnifera*)

Ginseng Indiano

. **Grau de evidência: A++** (3 RCTs estatisticamente significantes)

Força da recomendação: **T.A.G.**

Comprar pronto – Suplemento
500mg 1 vez ao dia

Manipular: 300mg ---2vezes ao dia



Avisos finais

✓ **Entrar no grupo de WhatsApp**;

As aulas 1, 2 e 3 ficarão disponíveis até às 23:59h do dia 16/10/22

✓ Lembre-se de verificar o seu e-mail, pois tem informação e conteúdo relevante que serão enviados exclusivamente por lá;

✓ Deixe seu like nessa aula;

✓ Deixe seu comentário.

